CÓMO HACER UN HUERTO URBANO

Aprende a crear tu propio rincón verde paso a paso y disfruta de todos sus beneficios





Índice

¿Por qué vale la pena hacer un huerto urbano?

¿Pensabas que por vivir en un pequeño piso en el lugar más transitado de la ciudad no podías tener tu huerto? Hoy en día es más que posible crear un pequeño espacio verde en tu vivienda y disfrutar de los beneficios **de la naturaleza en tu balcón o incluso en tu ventana**.

Y es que tener un huerto urbano significa conectar con el medio natural aunque vivamos rodeados de edificios y hormigón. De hecho, es así como habita la mayoría de la población en los países desarrollados y no por ello hemos de renunciar a tener nuestra pequeña cosecha.

Mantener un huerto urbano es mucho más fácil de lo que crees. Como todas las cosas, requiere **dedicación, habilidad y un poquito de creatividad**, que tendrás que poner en marcha para aprovechar al máximo el espacio. También es importante que sepas bien qué quieres plantar y cómo hacerlo. Por eso, esta guía será tu mejor ayuda.



¿Qué te puede aportar un huerto urbano?

El cuidado de un huerto urbano te aportará **muchos más beneficios de los que te imaginas**. Además de ser un gran **entretenimiento**, tu propio huerto urbano te ayudará a **mejorar tu alimentación** y inculcar a los tuyos **valores de responsabilidad y de trabajo colectivo**. A estas ventajas o beneficios, se suman los siguientes:

- Un huerto urbano le dará **un toque natural a tu hogar** y será un pequeño pulmón en medio de un entorno urbano, caracterizado por el cemento, el asfalto, los vehículos y la masificación.
- Te ayudará a **hacer frente al estrés**, las preocupaciones, el trajín diario y las prisas constantes de la vida en la ciudad mediante una actividad relajante y creativa.
- Como ya hemos comentado, tener un huerto urbano **mejorará tu alimentación** y la de tu familia. Podrás consumir productos sanos, sabrosos, nutritivos y controlados totalmente por ti. De hecho, una vez pruebes la calidad de tu cosecha no querrás nada más y te convertirás en un consumidor más responsable y exigente.
- El factor educativo de los huertos urbanos también es muy importante. Podrás aprender y si tienes hijos, te servirá para enseñarles el ciclo de la vida de los vegetales, la relación entre los seres vivos y los cuidados que requiere cada tipo de cultivo. Sabiduría compartida con tus seres queridos.



- El cultivo de tu propio huerto urbano **reforzará en ti valores muy positivos** que puedes aplicar en otros ámbitos de la vida: el respeto, el cuidado por la naturaleza, el gusto por el trabajo bien hecho, productivo y en equipo, la constancia y la paciencia.

Todos los pasos que debes seguir para crear tu propio huerto urbano



Crear un huerto urbano es mucho más fácil de lo que te puedas imaginar, sólo has de tener en cuenta una **serie de conceptos básicos** muy sencillos y poner toda tu ilusión en el proyecto. ¡Toma nota y ponte manos a la obra!

1. Elementos básicos

El espacio: ¿cuál es el lugar ideal para situar un huerto urbano?

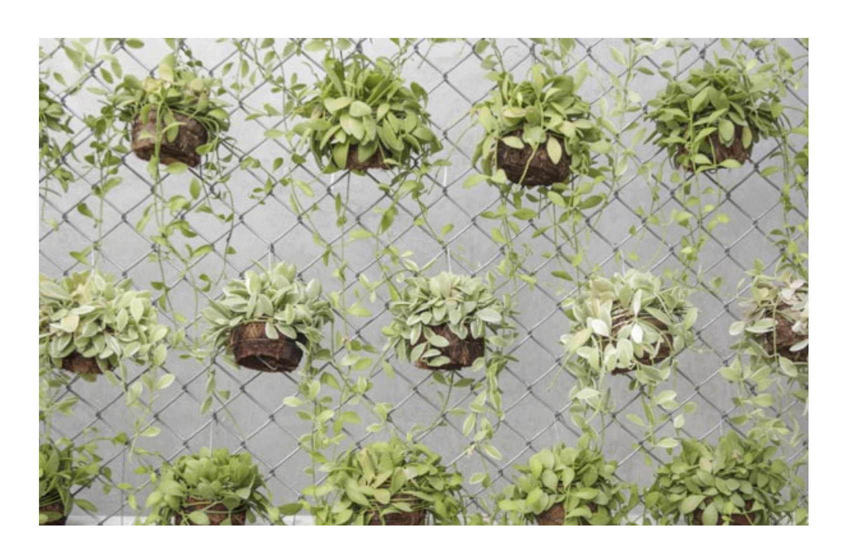
La esencia **de los huertos urbanos es que se adaptan a cualquier sitio**, por pequeño que sea, por eso has de aprovechar al máximo el espacio. El único requisito indispensable es que el lugar que escojas tenga una **buena iluminación**, tal y como te explicaremos en el siguiente apartado.



Así, si cuentas con una **terraza de dimensiones reducidas**, tu mejor opción es plantearte un **huerto en altura o elevado**, es decir, crear tu cosecha en una **mesa de cultivo** o en **recipientes elevados de diferentes tamaños**. De esta manera, lo podrás hacer de manera mucho más cómoda y evitarás cultivar en el suelo, que es más costoso e incluso menos limpio. Hoy en día, tienes infinidad de recipientes y mesas, de todos los tamaños y modelos.

Puedes comprarlos online en tiendas como Cocopot, especializada en la venta de material para huertos urbanos, o en Agroterra, dedicada a la agricultura en general. ¿Eres manitas y te va el bricolaje? ¡Crea tu propia mesa de cultivo! Sólo tienes que seguir las indicaciones que te dan en el blog "Huerto Urbano de Ardea Ambiental" o en WikiHow.

Si en vez de terraza tienes **un balcón**, que suelen ser un poquito más pequeños, no lo dudes: **huertos verticales**. Son una solución **innovadora y muy funcional** que es perfecta para las plantas ornamentales, las medicinales, las aromáticas, las hortalizas e incluso para los pequeños árboles frutales. Los huertos verticales también son ideales si quieres cultivar en **estancias interiores**.



Como sucede con los recipientes para los huertos elevados, encontrarás multitud de módulos específicos para los cultivos en vertical. PlanetaHuerto.es tiene diferentes modelos, como Ecohortus, que por el momento no cuenta con una tienda online, pero atiende pedidos por correo electrónico. No obstante, mucha gente prefiere **reciclar y aprovechar elementos como los palets o las botellas de plástico** para personalizar sus huertos urbanos. Los chicos del blog Ecoexperimentos te explican cómo.

Si no tienes ni terraza ni balcón y tu única opción son las **ventanas**, no te preocupes porque también tienes solución. Si tienes ventanas grandes, puedes agudizar tu ingenio y crear una **estructura vertical** para situar los cultivos. No obstante, si prefieres utilizar el alféizar de la ventana (mucho más seguro para ti y tus vecinos), las **pequeñas jardineras o las tradicionales macetas** te permitirán crear pequeños y acogedores espacios idóneos para cultivar plantas aromáticas.

En tu ventana también quedarán geniales los **kokedamas**, cuyo origen lo encontramos en Japón. Los kokedamas no son otra cosa que **bolas de musgo sobre las que se colocan las plantas que queremos cultivar**. El musgo recoge toda la humedad y alimenta a nuestras plantas, además de dar cobijo a las raíces. Además, el mantenimiento de los kokedamas es muy sencillo: sólo hay que sumergir en agua la bola de musgo una vez a la semana y no necesitan ningún tipo de maceta. Echa un vistazo a la página web de KokedamaSoul y conoce de primera mano esta curiosa técnica, que te enamorará al instante.

La luz: la esencia de tu huerto urbano

Tal y como hemos apuntado en el punto anterior, **la luz es básica para que tu huerto urbano sobreviva**. Como ya sabes, sin la luz solar las plantas no pueden realizar la fotosíntesis y por tanto, se quedan sin su energía. Además de que el lugar que elijas para establecer tu huerto

urbano tenga **bastantes horas de luz solar directa**, también es importante que la **orientación sea sur o suroeste** y que las **sombras sean las mínimas**.



No te preocupes si tu espacio carece de alguna de estas características, ya que con pocas horas de luz u otra orientación también es posible que un huerto prospere. Las hemos citado únicamente para que las tengas en cuenta en el caso de que tengas la posibilidad de elegir entre más de un emplazamiento.

Lo que no se puede olvidar **es que la luz condicionará el tipo de cultivo**. **Por ejemplo**, si tu espacio está orientado de tal manera que durante el verano tienes muchas horas de sol, recurre siempre a cultivos exigentes como las berenjenas, los tomates o los pimientos. En cambio, si recibes menos horas de sol, puedes elegir cultivos como las lechugas o las cebollas. No obstante, más adelante te explicaremos los cultivos de los que puedes sacar mayor provecho en tu huerto urbano.

El sustrato: el alimento básico de tu cultivo

El sustrato no es otra cosa que la tierra que vas a utilizar para cultivar tus plantas. La elección de un buen sustrato es fundamental para que tu cultivo tenga todos los **nutrientes necesarios** y pueda crecer fuerte y sano. Así, el sustrato adecuado será el que te asegure:

- Sujeción
- Acceso del oxígeno a las raíces
- Retención adecuada de humedad
- Nutrientes

Los tipos de sustrato más comunes son:

- **Sustrato universal**: lo encontrarás en todas las tiendas de jardinería. Está hecho a base de turba, aunque no es aconsejable utilizarlo solo. No posee los nutrientes adecuados ni es demasiado eficaz a la hora de retener agua, aunque proporciona un buen sustento a las plantas. Por eso, puedes utilizar poca cantidad mezclada con otro tipo de sustrato.
- **Turba**: es un material esponjoso y perfecto para el cultivo de las plantas, aunque también requiere que se combine con un fertilizante para aumentar el número de nutrientes.

- **Fibra de coco**: es un sustrato orgánico muy esponjoso, ligero y mantiene las raíces hidratadas y oxigenadas.
- **Mantillo**: el mantillo es de los elementos menos recomendados ya que puede contener alguna sustancia tóxica. Además, es bastante pobre en nutrientes.



- **Compost**: contiene innumerables nutrientes, retiene el agua y permite el paso del aire. Además, puedes obtenerlo tú misma de una manera muy sencilla a partir de los residuos orgánicos que generes en tu hogar.
- **Perlita**: es un topo de roca blanca que se utiliza fundamentalmente para aumentar el drenaje y el acceso de aire. No aportan ningún tipo de nutriente y es aconsejable manipularla con mascarilla.
- **Vermiculita**: este tipo de mineral tiene una gran capacidad para retener el agua y aporta hierro y magnesio.

Como hemos comentado, la mejor opción es **combinar varios de ellos**. Aunque a medida que experimentes con tu huerto urbano, irás viendo el tipo de sustrato que mejor te funciona, te proponemos una **mezcla de sustratos como punto de partida**. Así, para un huerto urbano es aconsejable combinar:

- 40% fibra de coco
- 20% sustrato universal
- 15% compost
- 15% abono
- 10% vermiculita

No olvides que para enriquecer el sustrato y proporcionar más nutrientes a tus plantas, has de utilizar **abono**, como el **humus de lombriz**. Este es uno de los mejores abonos ya que contiene gran cantidad de nutrientes y no te has de preocupar si lo utilizas en exceso. Además, tanto el humus de lombriz como los sustratos que te hemos explicado los encontrarás fácilmente en todas las **tiendas de jardinería**.

Te aconsejamos que una vez tengas preparado el sustrato y hayas hecho la plantación, crees una **capa de acolchado** (también conocido como mulching). Esta técnica consiste en el simple hecho de extender una capa de materiales orgánicos (hojas, maderas, cortezas, etc) para mantener la humedad de la tierra; evitar la aparición de malas hierbas; y mejorar las condiciones térmicas de la planta, entre otras ventajas.

CONSEJO: Cada vez que acabes un ciclo de cultivo y retires las plantas es conveniente que remuevas el sustrato. De esta manera:

- Evitarás la compactación que sufre con el tiempo.
- Mejorarás la porosidad.
- Evitarás la formación de grietas.
- Repondrás los nutrientes.

El agua: los sistemas de riego más eficaces

Cuando comiences a cultivar tu huerto urbano, has de estar **muy pendiente del riego**, ya que puedes caer en el error de excederte. No te preocupes, ¡es algo muy habitual cuando no tenemos experiencia! El agua en demasía puede provocar que se **eliminen los nutrientes** y que, por tanto, las plantas se queden sin sus alimentos.

La clave está en **mantener una humedad constante y ajustada a la época de año** y esto se puede lograr:

- Regando **de forma manual** con una regadera en huertos de 3 o 4 macetas.
- Instalando un **sistema de riego por goteo** con un programador en huertos de mayor tamaño.
- Utilizando **jardineras con autoriego**, que tienen un depósito de agua en la parte baja que mantiene el sustrato constantemente húmedo.



El cultivo: ¿semillas o brotes?

Otra decisión que deberás tomar cuando comiences a poner en marcha tu huerto urbano, además de elegir qué quieres plantar, es escoger entre **semillas o brotes**. Si eliges las semillas, verás el **proceso de germinación** al completo. Es más **laborioso y delicado**, así que a la hora de hacer trasplantes tendrás que ir con más cuidado. Algunas especies son muy resistentes al trasplante, por ejemplo la lechuga o las coles. Otras plantas como el calabacín, la sandía o el pepino son más sensibles al trasplante y pueden dañar muy fácilmente las raíces.

Los **brotes**, por el contrario, son las **plantas en su primera fase de vida**, así que parte del proceso de germinación te lo ahorras. **Simplifica mucho las tareas**, aunque se **pierde parte de la magia** de ver crecer tu cultivo.

En cualquier caso, en todas las t**iendas de jardinería** encontrarás tanto semillas como brotes, e incluso puedes **comprarlas online** en las tiendas que antes hemos mencionado (Cocopot, Agroterra, PlanetaHuerto.es y Ecohortus).

2. Las tareas: siembra, trasplante y cosecha

Una vez tengas todo el material preparado y escogido el espacio adecuado, es momento de **ponerse manos a la obra** y comenzar a darle vida a tu huerto urbano.



La primera tarea es la siembra, que la podemos hacer en un semillero. De esta forma se logra una siembra protegida que aumenta mucho las posibilidades de éxito. El proceso de siembra en semillero se divide en dos fases: cultivo y trasplante al recipiente final.

Los primeros brotes te indicarán el momento ideal del trasplante, que es aconsejable realizarlo de la siguiente manera:

- Regar un poco el conjunto de raíces y la tierra para que salga más fácilmente. Con algunas plantas como el pepino o calabacín hay que tener especial cuidado.
- Al plantar en el recipiente definitivo es conveniente chafar un poco alrededor del tallo para que no quede una bolsa de aire entre las raíces y la tierra.
- El primer riego tras el trasplante ha de ser abundante para que se asiente el sustrato.

Tal y como hemos apuntado anteriormente, hay algunas especies muy sensibles a la hora de trasplantar, por eso es mejor hacer la siembra en el recipiente definitivo para asegurarte que tu planta sobrevivirá.

La cosecha es la parte más divertida y agradecida del trabajo en el huerto, **pero es muy importante elegir el momento más adecuado para recolectar**. Un indicador es cuando lo frutos estén maduros en el caso de los tomates, aunque los pepinos y calabacines hay que cogerlos antes de que maduren y formen la semilla. No obstante, aquí te dejamos una **pequeña guía orientativa** con las especies que mejor se adaptarán a tu huerto urbano, así como el período aconsejable de siembra, trasplante y recolecta.

Planta	Siembra	Trasplante	Recolecta
Berenjena	Febrero-Marzo	Abril-Mayo	Julio-Octubre
Lechuga	Febrero-Mayo	Marzo-Junio	90 días
Patata	Febrero-Mayo	No se trasplanta	Junio-Septiembre
Pimiento	Febrero-Abril	Marzo-Mayo	150 días
Puerro	Febrero-Julio	Abril-Septiembre	150 días
Tomate	Febrero-Mayo	Marzo-Junio	150 días
Acelga	Marzo-Octubre	A los 30 dias	Todo el año
Apio	Marzo-Junio	A los 60 días	Octubre-Febrero
Calabacín	Marzo-Abril	Abril-Mayo	90 días
Calabaza	Marzo-Abril	Abril-Mayo	120 días
Nabos	Marzo-Octubre	No se trasplanta	60 días
Pepino	Marzo-Junio	A los 30 días	100 días
Remolacha	Marzo-Junio	No se trasplanta	90 días
Zanahoria	Marzo-Octubre	No se trasplanta	120 días
Alcachofa	Abril-Junio	Julio-Agosto	Diciembre-Marzo
Col	Abril-Noviembre	A los 30-60 días	150 días
Fresa	Abril-Mayo	Julio-Agosto	1 año
Judía	Abril-Julio	No se trasplanta	90 días
Sandía	Abril-Mayo	A los 30 días	120 días
Melón	Abril-Mayo	A los 30 días	120 días
Coliflor	Julio-Septiembre	Agosto-Octubre	180 días
Brócoli	Agosto	Octubre-Noviembre	150 días
Cebolla temprana	Agosto-Octubre	Enero-Febrero	Mayo-Julio
Escarola	Agosto-Octubre	Noviembre-Diciembre	90 días
Espinaca	Agosto-Febrero	A los 30 días	90 días
Guisante	Septiembre-Febrero	No se trasplanta	120 días
Haba	Septiembre-Febrero	No se trasplanta	120 días
Ajo	Octubre-Enero	No se trasplanta	Junio-Julio
Cebolla tardía	Diciembre-Marzo	Abril-Mayo	Septiembre-Octubre
Rábano	Todo el año	No se trasplanta	30 días

Así de fácil es crear tu pequeño pulmón verde y disfrutar de todos los beneficios que te aportan los alimentos cultivados de forma natural.

¡Apuesta por la naturaleza y que la ciudad no sea ningún impedimento!



INGREDIENTES QUE SUMAN
Un blog de Oxfam Intermón

¡Síguenos!



